

端午节：凉粽伤脾 热粽养胃

端午节将到，粽子市场火爆起来。专家提醒，吃粽子有技巧：糯米性温，可以暖胃，因此趁热吃可滋养脾胃，特别有益于脾胃虚寒者；但糯米做的粽子如果放凉后再吃，或者凉后再热了吃，就难以消化，会伤到脾胃。

肉粽可以补铁

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红指出，粽子以竹叶或苇叶为皮，糯米为肉，叶子不仅带来清香，还能提供多酚类物质和钾元素，蒸制时渗入米内，有利于提高人体的抗热机能，而且糯米性温，有暖脾胃的作用。随着天气日益炎热，人体表面血流增加，肠胃功能逐渐下降，人容易消瘦，吃糯米正好能改善这一问题。

古代包粽子所用的糯米并非精白米，粗制糯米可提供较多的矿物质和B族维生素。现代人在粽子里添加小枣、花生、莲子、山药等配料，更有补益作用；添加红豆、绿豆、豆沙等配料，则能清热解暑，并增加蛋白质含量；制作肉粽、蛋粽，则可以提高蛋白质和脂肪，增加铁的含量。

糖尿病人忌食粽子

很多人喜欢吃五花肉做的肉粽。专家指出，肉粽虽然蛋白含量高，却含有大量脂肪。因此高血脂病人应避免食用，可选择豆沙粽、小枣粽和八宝粽等。因为糯米含糖量高，因此不管是甜粽还是肉粽，糖尿病人都应避免食用。胃肠有病的人也不建议吃粽子，因为粽子不易消化，尤其是吃了油腻食品之后再吃粽子，容易引起肠胃不适。胃酸过多和胃溃疡的人也应当少吃。另外，中老年人和体弱者不宜多吃粽子，宜选小粽子，尤其是含有粗粮、薯类的粽子以及不加肉的粽子。

专家还指出，糯米温中补气，适合脾胃有病的人吃，把糯米煮粥趁热喝确实可滋养脾胃，特别有益于脾胃虚寒者。但



糯米做的粽子如果放凉后再吃，或者凉后再热了吃，就会伤脾胃了。如果再加上大量动物油脂，更不是人人都能够承受得了的。另外，粽子属于主食，吃了粽子就要减少米饭、馒头、面包等主食的量，避免能量过剩，引起肥胖。

粽子最宜趁热吃

专家还提醒，吃新包出来的热粽子比较健康，不要把它放冷后再反复加热。因此最好自己动手制作，吃刚包好的热粽子。包粽子时要注意，粽叶蒸后放置一段时间颜色发暗是正常的。不要选皮色鲜绿甚至蓝绿的粽子，因为粽叶很可能是经过硫酸铜处理过的，安全性没有保障。

在保存上，粽子可以放在冷冻柜里速冻后长期保存，吃的时候要重新蒸透，或用微波炉化冻。存放时最好分成一次吃完的小包，用塑料袋包严实，和其他肉类等生食品分开放，避免交叉污染。

(文文)



空调怎么开最舒适

温度调到26℃ 风口向上吹 护好颈和膝

天气炎热，躲在空调房里享受习习的凉风，的确惬意。但如果空调使用不当，会惹来一身不适。

夏季26℃最适宜 研究发现，夏秋两季人体感觉最舒适的气温为26℃左右，再低3℃—4℃，人体会觉得有些凉。另外，由于室内外环境不同，长期处于相对极端的温度下，身体调节能力失调，久而久之会导致免疫功能下降，出现各种不适症状，医学上称之为空调病。专家建议，在一般情况下，最好将空调调到26℃左右，室内外温差不可超过7℃，否则会加重体温调节中枢的负担。

空调风向上吹 开空调时，冷空气向下沉，因此风最好向上吹，避免冷风直吹身体。靠近空调的人，最好面对空调坐，因为冷风从后面吹着你的背部、腰部，比迎面风对人体造成的损害更大。坐办公室的朋友，如果座位挪不开，最好多预备一条小丝巾，围住颈部。要是长时间坐着办公，如打字、书写等，不妨备一件穿脱方便的衣服，穿裙子时可用披肩护住腿部，特别是膝盖。

刚进屋，10分钟后再开空调 有些

朋友出了一身汗，回到家马上打开空调猛吹，这样有害健康。因为此时毛孔完全打开，还来不及闭合，容易让体温急剧下降，诱发感冒等病症。因此，从炎热的室外进入室内，应至少10分钟以后再开空调。

每隔1小时开会儿窗，保护呼吸道 开空调会使室内空气变干，并且由于空气不流通，空气质量得不到改善，容易让人鼻塞、喉咙干、打喷嚏等。因此，应该注意时常换气，建议1个小时左右开一次窗，每次约15分钟。尤其是一些患呼吸道疾病的人，开空调的时间要尽量短，温度不要太低，室内要有加湿器，一旦觉得胸闷、头晕，要及时到户外走动，呼吸一下新鲜空气。经常处在空调环境下的人，为预防皮肤干燥、喉咙干痒，应多喝水或菊花茶，多吃富含维生素的新鲜水果。

身体弱，早晚别开空调 有关节炎、风湿病的老人，发育不完全的小孩以及孕妇等身体免疫功能较差的人，最好少用空调。尤其是每天清晨和黄昏室外气温较低时，应多到户外运动一下，呼吸新鲜空气，进行日光浴，以提高身体的适应能力。

(汪可)

商丘网 商丘的新闻网站
www.cnsq.com.cn

商丘网招商热线：0370-2628098

权威 即时 互动 真实

商丘网广告招商热线：0370-2628098

地址：商丘市归德南路6号商丘日报报业集团网络中心